

# DICAS

1. DECIDA NÃO FUMAR MAIS.




**TOME A DECISÃO  
AGORA !**



**A SAÚDE NÃO TEM  
PREÇO!**



The background image shows a medical setting. A person with blonde hair is lying in a hospital bed, looking towards the right. A medical professional in a blue uniform is leaning over the bed, attending to the patient. In the foreground, a hand is pouring several red and white capsules from a small white plastic bottle into the palm of another hand. The hand holding the bottle is wearing a silver metal watch. The scene is overlaid with a semi-transparent dark rectangle containing yellow text.

**SÓ DAMOS VALOR A  
SAÚDE QUANDO A  
PERDEMOS!**



**A VIDA NÃO TEM PREÇO!**

2. REPITA:

DECIDI DEIXAR DE FUMAR !



"QUERER É PODER !!"

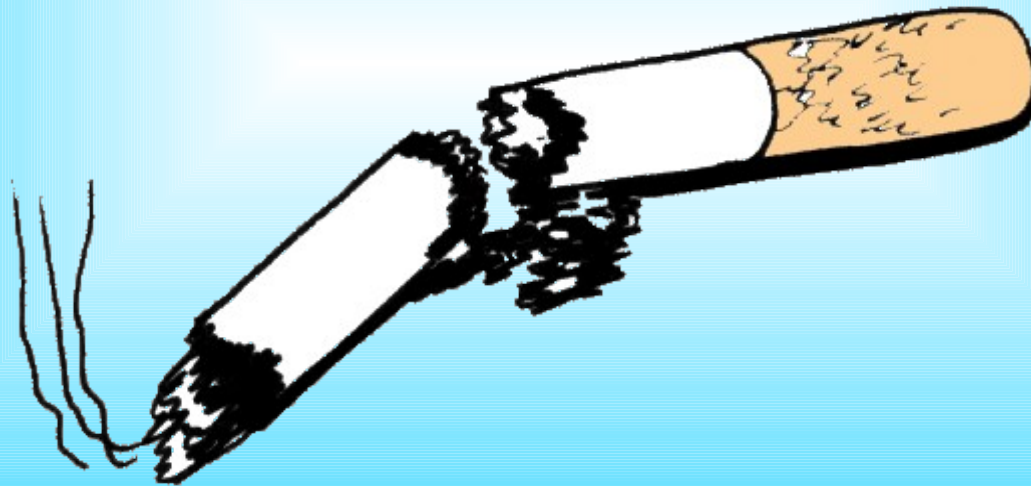


# 3. CONTE AOS OUTROS SUA DECISÃO



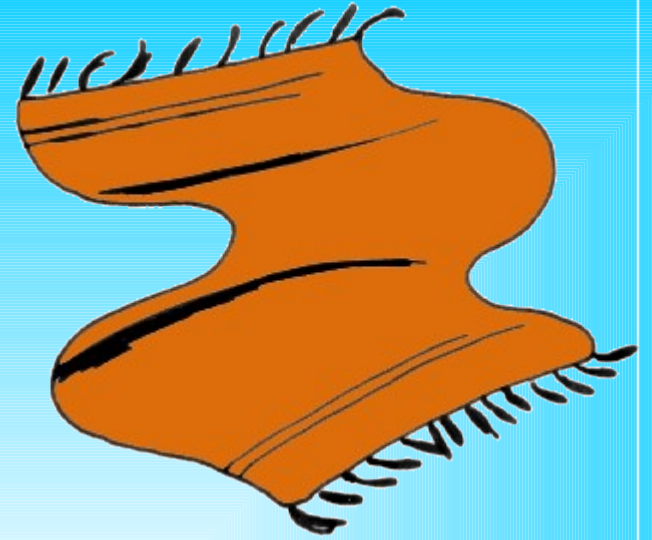


# 4. LANCE FORA TODO TIPO DE CIGARRO



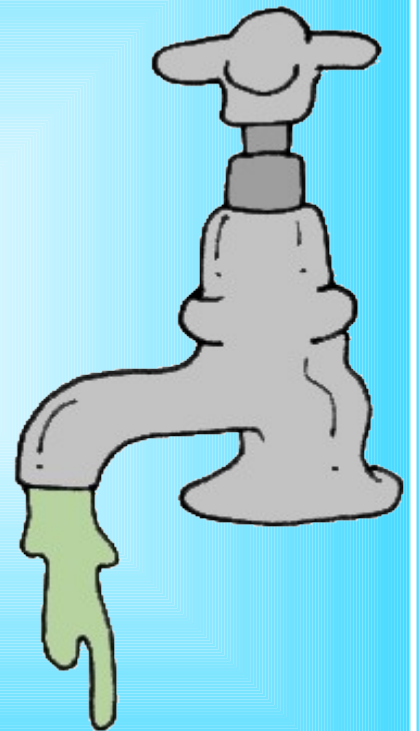


5. BANHO PELA MANHÃ E ANTES DO REPOUSO

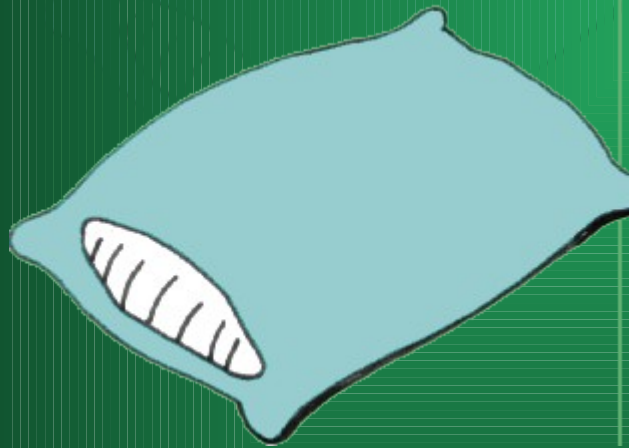


6. APÓS O BANHO FAZER  
FRICÇÃO COM UMA TOALHA  
SOBRE O CORPO.

# 7. USAR ÁGUA EM ABUNDÂNCIA



8. DORMIR OITO HORAS POR NOITE.



# 9. ADOpte HáBITOS SUBSTITUTIVOS



# 10. DESCONSIDERE OS SINTOMAS INICIAIS

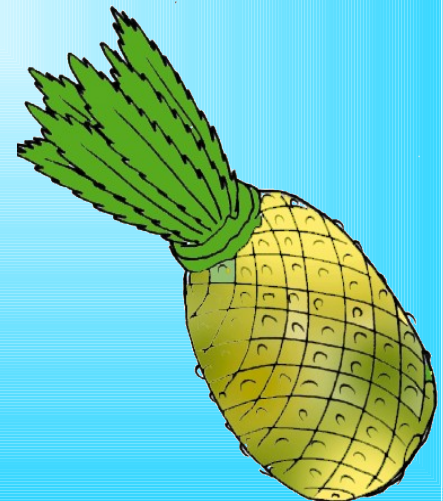
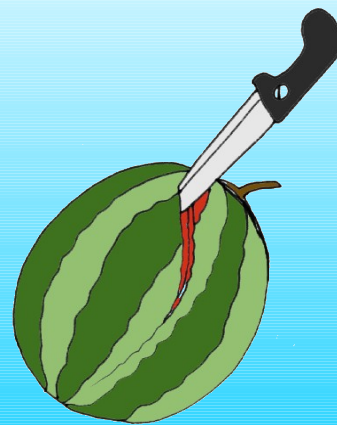
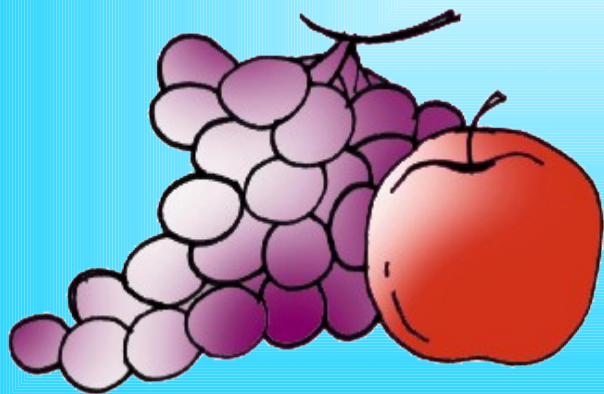




# 11. TOMAR SUCOS NATURAIS.



# 12. COMER FRUTAS EM ABUNDÂNCIA.



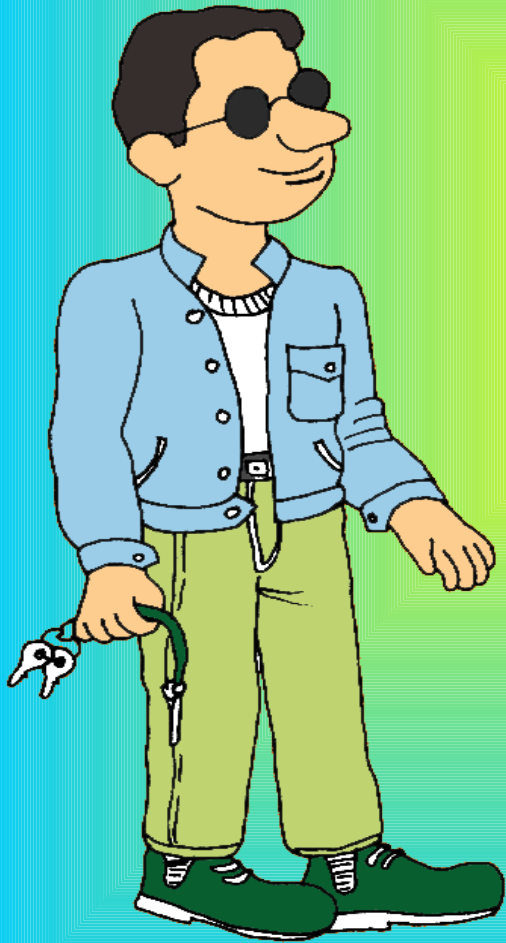
# 13. DEIXAR ENTRAR AR PURO AO DORMIR



# 14. EVITAR: CAFÉ, CHÁ MATE, CONDIMENTOS E FRITURAS



# 15. TROCAR ROUPAS INTERNAS PELA MANHÃ E A NOITE.



# 16. AO SENTIR O DESEJO DE FUMAR :

ÁGUA

SUCO

CRAVO

FRUTA

MARACUJÁ

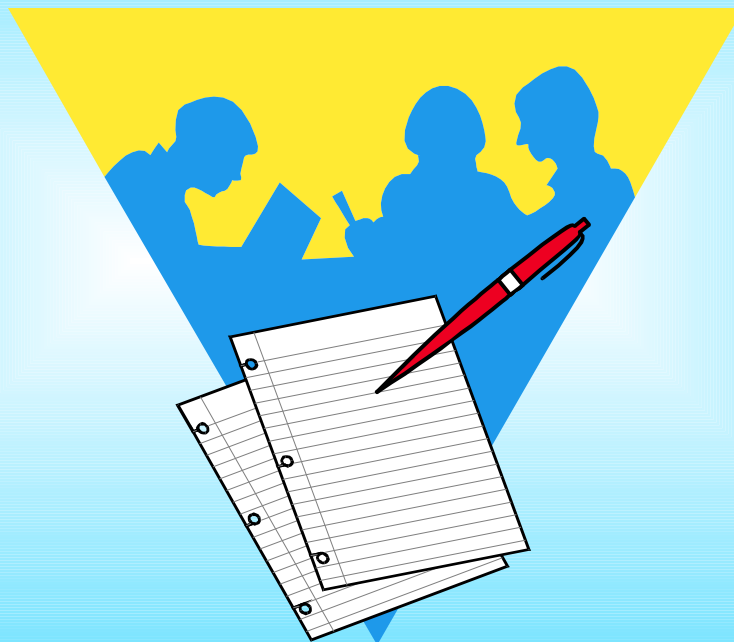


17. EVITE ESTAR PRÓXIMO DE QUEM FUMA.

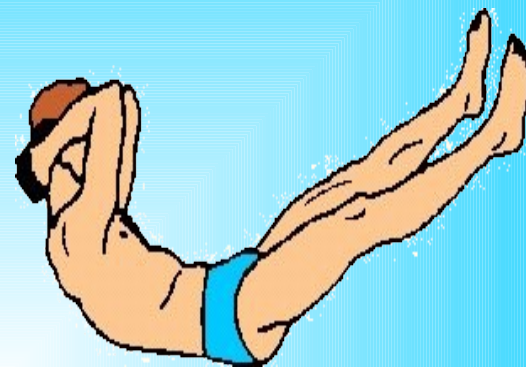




# 19. NÃO PERCA NENHUMA AULA



# 19. FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS.





21. CONFIE EM DEUS.